
WAS IST GUTE MUNDPFLEGE?

Gute Mundpflege führt zu einem gesunden Mund. Dies bedeutet:

- Ihre Zähne sind sauber und gesund.
- Das Zahnfleisch ist blass rosa und beim Putzen oder Reinigen der Zähne mit Zahnseide blutet das Zahnfleisch nicht.
- Mundgeruch ist kein ständiges Problem.

Wenn Ihr Zahnfleisch beim Putzen der Zähne oder Reinigen mit Zahnseide schmerzt oder blutet oder Sie unter ständigem Mundgeruch leiden, sollten Sie Ihren Zahnarzt aufsuchen. Dies kann einen Hinweis auf ein Problem darstellen.

Ihr Zahnarzt oder entsprechend fortgebildetes Fachpersonal kann Sie über geeignete Techniken der Mundpflege informieren und Sie auf Bereiche in Ihrem Mund hinweisen, die beim Putzen oder Reinigen mit Zahnseide besondere Aufmerksamkeit erfordern.

Wie führt man eine gute Mundpflege durch?

Eine kontinuierliche gute Mundpflege ist eines der wichtigsten Dinge, die Sie für Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch tun können. Gesunde Zähne tragen nicht nur zu Ihrem Wohlbefinden und guten Aussehen bei, sie ermöglichen auch, richtig zu essen und zu sprechen. Ein gesunder Mund ist für Ihr gesamtes Wohlbefinden von Bedeutung.

Tägliche Vorsorge, die richtiges Zähneputzen und Reinigen der Zähne mit Zahnseide einschliesst, beseitigt die Probleme, bevor sie auftreten, und ist weniger schmerzhaft, kostengünstiger und weniger beängstigend als die Behandlung von Zahn und Zahnfleischerkrankungen, die bereits vorhanden sind.

Neben den regelmässigen Zahnarztbesuchen gibt es einfache Massnahmen, die jeder durchführen kann, um das Risiko von Karies, Zahnfleischerkrankungen und anderen Zahnproblemen zu reduzieren. Diese umfassen:

- Zweimal täglich gründliches Zähneputzen und einmal täglich Reinigen der Zähne mit Zahnseide.
- Sich ausgewogen ernähren und zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten einschränken.
- Verwendung von fluoridhaltiger Zahnpasta. Kinder unter 6 Jahren sollten eine spezielle Kinderzahnpaste verwenden, die einen kindgerechten, reduzierten Fluoridgehalt besitzt.
- Spülen mit einem fluoridhaltigen Mundwasser, falls Ihr Zahnarzt Ihnen dazu rät.
- Die Zubereitung von Speisen mit fluoridhaltigem Speisesalz wird seit einigen Jahren von Zahnärzten und Ernährungsberatern geichermassen empfohlen.

Die Zahnputztechnik sollte sich an den individuellen Gegebenheiten eines jeden Menschen orientieren. Eine von vielen Zahnärzten empfohlene Zahnputztechnik wird wie folgt durchgeführt:



Halten Sie die Bürste schräg mit einem Winkel von 45 Grad gegen den Zahnfleischsaum, rütteln Sie die Borsten leicht ein und bewegen oder rollen Sie die Bürste anschliessend vom Zahnfleischsaum weg in Richtung Zahnkrone.



Bürsten Sie auf diese Weise die Aussenseiten und Innenseiten der Zähne. Die Kauflächen der Backenzähne werden mit kurzen Vor- und Rückwärtsbewegungen gebürstet.



Bürsten Sie sanft die Zunge um Bakterien zu entfernen.

Richtige Techniken für das Reinigen der Zähne mit Zahnseide



Reissen Sie ein etwa 45 bis 60 cm langes Stück Zahnseide ab. Wickeln Sie die Zahnseide 2 bis 3 mal um den Mittelfinger der einen Hand und so lange um den Mittelfinger der anderen Hand, bis die ausgestreckten Daumen aneinander stossen.



Schauen Sie in den Spiegel und führen Sie die Zahnseide mit sanftem Druck über den Zeigefinger der einen Hand und den Daumen der anderen Hand in einen Zahnzwischenraum. Bewegen Sie die Zahnseide vorsichtig 4 bis 5 mal auf und ab und folgen Sie dabei behutsam der Form Ihrer Zähne. Dies wiederholen Sie bei jedem Zahnzwischenraum.



Achten Sie darauf, dass die Zahnseide bis unter den Zahnfleischsaum gleitet, doch vermeiden Sie, dass die Zahnseide das Zahnfleisch verletzt.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: www.colgate.de